

令和7年度食生活改善推進員 養成講座受講者募集

岡崎市では、食を通して地域で健康づくりを推進していただく食生活改善推進員（愛称：ヘルスメイト）の養成を行っています。食と健康に関心のある仲間とともに学び、身近なところから健康づくりについて考えてみませんか

日程・内容（8回コース）

回	日程	内容
1	5月28日（水）	開講式、食生活改善推進員の活動 健康おかざき21計画、グループワーク
2	6月11日（水）	岡崎市食育推進計画、食事バランスガイドの活用
3	6月25日（水）	調理の基本、献立作成
4	7月 9日（水）	栄養の基礎、食品表示、食品成分表を使った栄養価計算
5	7月23日（水）	食品衛生、調理実習
6	8月 6日（水）	運動の実践
7	8月20日（水）	生活習慣病とその予防、歯と口の健康、グループワーク
8	9月 3日（水）	修了式、食生活改善推進員の活動、調理実習

各回 9：30～12：30

*規定時間履修者（概ね20時間）には修了証を交付します。



対象

市内在住で食を通じた健康づくりに関心があり、講座終了後に食生活改善推進員として地域で食生活を通じた健康づくりに関する活動ができる方

場所

岡崎げんき館（市民活動室、調理実習室）

費用

テキスト代 1,700円、食品成分表代 700円（希望者のみ）
調理実習費 1,200円（2回分）

定員

20名（申込み多数の場合は抽選）

ホームページは
こちらから



申込方法

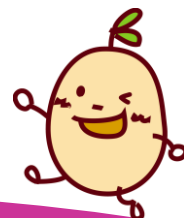
氏名（ふりがな）、年齢、郵便番号、住所、電話番号を記入し、
窓口に直接又は、はがき、FAX、市ホームページ（電子申請総合窓口）
から申込可

【送付先】〒444-8545 保健所健康増進課 歯科・栄養係宛

TEL：0564-23-6962 FAX：23-5071

申込締切

5月7日（水）必着 ※当落にかかわらず、ご連絡します。



問合せ先：岡崎市保健所 健康増進課 歯科・栄養係
TEL:0564-23-6962 FAX:0564-23-5071

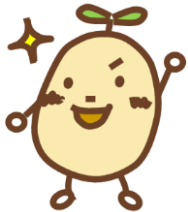
食生活改善推進員（ヘルスマイト）とは

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、地域で食生活を通した健康づくりに関する活動をしています。

岡崎市食生活改善協議会は91名（R6.4）の会員があり、岡崎げんき館や地域の市民センター等で健康づくりのための料理教室の開催や、市の健康づくりに関する事業への協力など、様々な活動を行っています。

食生活改善推進員として活動するためには、食生活改善推進員養成講座を受講する必要があります。

令和6年度養成講座参加者の声を紹介するよ。
たくさんの御応募お待ちしております！



岡崎市健康・食育
キャラクター「まめ吉」

【参加者の感想】

- ・調理実習が楽しかった。
- ・日々の食事づくりを考えるようになった。
- ・いろいろなことを体系化して学ぶことができた。



調理実習で作った料理

令和7年度食生活改善推進員養成講講座 申込票

申込先：岡崎市保健所健康増進課 歯科・栄養係（FAX0564-23-5071）

ふりがな 氏 名		年齢	
住 所	〒 —		
電話番号			
その他			